

SKOLEN FOR ANVENDT MEDITATION UDBYDER:

# SE IND RETREAT

6-dages retreat med videregående meditation,  
medfølelsespraksis og muligheden for spirituel kontakt

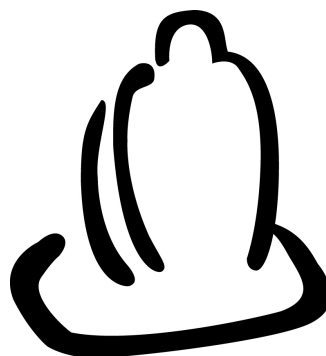


Med Jens-Erik Risom (Saty)

Østerlørkke, Vestjylland, 21.-26. august 2018

## 6-DAGES RETREAT

### SE IND



Dette retreat er for mennesker, som ønsker en intensiv indre praksis og et intensivt liv. En kilde til en sådan proces er den spirituelle dimension, som er iboende ethvert menneske. En vej til dybere kontakt med denne dimension er mindfulness, empati og videregående meditation.

Perspektivet er at udforske livets dybder. For der er brug for dybde. Dybde udvikler. Dybde forandrer. Dybde kan åbne døre til en anden dimension af livsfylde og mening. Ikke adskilt fra andre, men i forbundethed. For dybde muliggør kontakt med ånd, og ånd er der, hvor vi hører sammen. Spiritualitet kan således ses som forståelsen af altings grundlæggende samhørighed. Det er også erkendelsen af, at bevidsthedens evne til viden og hjertets evne til kærlighed og medfølelse er en medfødt ressource hos alle. Og det er erfaringen af, at autentisk åbenhed over for andre og én selv kan lede til indsigt og til lindring af ensomhed, smerte og følelsen af ufrihed. Vi kalder det åndens ressourcer.

Udgangspunktet er den videregående træning i essentiel meditation, hvor evnen til stilhed og klarhed (i buddhismen kaldet shamatha og vipashyana) bringes i samklang. Vi vil søge at forfine tilgangen til mindfulness, empati og panoramisk opmærksomhed, befrugtet med glimt af dobbeltrettet bevidsthed. Vi vil sidde fire formelle perioder om dagen og hver formiddag have tid til undervisning og udveksling.

Og da en intensiv meditativ færd afhænger af eksistentiel klargørelse, vil vi også komme ind på sammenhængen mellem livsomstændigheder, personlighed og indre praksis. Endelig vil lærer-elev-relationen blive tematiseret, herunder ens spirituelle tilhørsforhold, påkaldelsens betydning og lærerlinjen som indre virkelighed.

Vi vil se ind – og også give plads til kroppen og til samvær, i tale og tavshed, inde og ude, i den storslåede natur ved Vesterhavet.

## FORUDSÆTNINGER FOR DELTAGELSE

Retreatet henvender sig til mennesker, der ud fra en personlig og faglig interesse ønsker at arbejde med bevidsthedens og hjertes dybere potentialer – til glæde for én selv og for andre mennesker. Retreatet kan blive begyndelsen på en ny fase i undervisningen, hvor vægten bl.a. vil blive lagt på viden om de dybere perspektiver for praksis. Der kan i perioden 2018-20 blive udbudt tre sådanne retreats, som tilsammen vil danne en faglig og fordybelsesmæssig helhed.

Forudsætning for optagelse er, at man har en regelmæssig indre praksis med øvelser og meditation. Endvidere forudsættes et levet kendskab til sammenhængen mellem meditation og personlige modningsprocesser – f.eks. gennem selvudvikling og psykoterapi. Tidligere instruktion i dobbeltrettet bevidsthed er obligatorisk for deltagelse. Har du ikke modtaget en sådan, så henvend dig venligst om mulighederne.

Målgruppen for retreatet er fortrinsvis mennesker, som i flere år har fulgt min undervisning, f.eks. gennem de 3-årige mindfulness-uddannelser og de 1-årige efteruddannelsesforløb, samt den intensive træning, jeg tidligere har udbudt på Vækstcenteret og andre steder. Da der er begrænset deltagerantal på retreatet, kan der oprettes et parallelt hold, hvis interessen skulle være til det.



## UNDERVISER

Retreatet ledes af Jens-Erik Risom, bachelor i akupunktur og certificeret i traditionel kinesisk medicin fra Academy of Traditional Chinese Medicine, Beijing. Har i mere 40 år arbejdet med meditation og indre fordybelse, inspireret af bl.a. af Osho Rajneesh, zenbuddhismen og Jes Bertelsen og lærerlinjen fra Tulku Urgyen Rinpoche. Grundlægger af Skolen for Anvendt Meditation i 2008 og her uddannelsesleder af indtil videre fire 3-årige kompetencegivende forløb og en række efteruddannelser.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Retreatet arrangeres af Skolen for Anvendt Meditation. Det finder sted **21.-26. august 2018**.

Retreatet starter tirsdag kl. 10.00 og slutter søndag kl. 15.00. Stedet er Øster Løkke kursuscenter, Fjaltring i Vestjylland. Se <http://www.osterlokke.dk>

Prisen for selve retreatet er kr. 5.250. Hertil kommer udgifter til mad kr. 1.650 og ophold kr. 1.950 med overnatning i enkeltværelse. Par og evt. andre, som ønsker at bo på dobbeltværelse, betaler kr. 1.450 for ophold pr. person.

Tilmelding sker på Skolens hjemmeside senest **1. december 2017**.

Har du brug for yderligere oplysninger, er du velkommen til at henvende dig til Skolens sekretær, cand.psych. Thomas Jensen, på mail. Nærmere oplysninger tilsendes efter optagelse.

Med venlig hilsen

Jens-Erik Risom (Saty)



*Skolen for Anvendt Meditation*  
[www.anvendtmeditation.dk](http://www.anvendtmeditation.dk)  
[info@anvendtmeditation.dk](mailto:info@anvendtmeditation.dk)